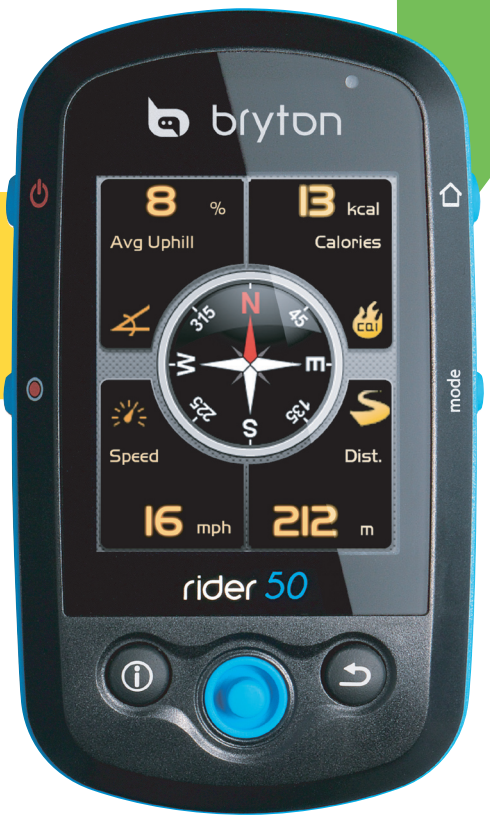
bryton

Rider 50

Manual do Utilizador



PORTUGUÊS

Índice

Começar a utilizar 5

O seu Rider 50 5

Reiniciar o Rider 50 6

Acessórios 6

Ícones de estado 6

Carregar a bateria 7

Ligar o Rider 50 8

Obter sinais de satélite 8

Configuração inicial 8

Pedale na sua Bicicleta com o Rider 50! 9

Gerir os dados do Rider 50 através do seu computador 9

Instalar o cartão de memória microSD 10

Partilhar a sua experiência com outros ciclistas 10

Procurar e Ir 11

Navegar em percursos do histórico 11

Navegar em percursos de uma viagem planeada 11

Procurar um local 12

Procurar um PDI 12

Introduzir o nome de um local com o teclado no ecrã 13

Seleccionar uma categoria 13

Procurar um local 14

Os meus PDI 15

Parar a navegação 16

Registo de dados 16

Histórico 16

Utilizar o mapa 17

Treino 19

Exercícios Simples 19

Por tempo 19

Por distância 20

Por calorias 20

Exercícios Básicos 21

Exercícios intervalados 22

Exercícios por Etapas 22

Os meus exercícios 23

Exercícios de Teste 23

Parar o Treino 24

Contador de passos 25

Definições 26

Visualização em grelha 26

Página de Informações / Altitude / Mapa / O meu parceiro 26

Modo Diurno/Nocturno 27

Sensores 28

Bússola 28

Calibragem da bússola 28

Cadência 29

Frequência cardíaca 29

Velocidade 30

Velocidade/Cadência 30

Potência 30

Detecção automática 31

Alterar definições de altitude .. 31

Altitude actual 31

Altitude de outra posição 32

Alterar definições do sistema... 32
Desligar retroiluminação 32
Brilho 33
Idioma 33
Formato data 33
Formato hora 34
Formato da unidade 34
Ajustar data e hora 35
Alerta 35
Cadência 36
Distância 36
Velocidade 36
Hora 37
Frequência cardíaca 37
Ver o estado GPS 38
Personalizar o perfil de utilizador 38
Personalizar o perfil da bicicleta 39
Alterar as definições do mapa 39

Gestão de Dados 40
Carregar ficheiros 40
Introduzir um cartão microSD (opcional) 40
Ligar o cabo USB 40
Transferir ficheiros para o seu computador 40
Transferir ficheiros para outro Rider 50 40
Transferir dados 41
Receber dados 41

Cronómetro 42
Contagem decrescente 42
Temporizador 43

Anexo 44
Especificações 44
Informação sobre a bateria 45
Tamanho e perímetro da roda 46
Zonas de frequência cardíaca .. 47
Cuidados básicos a ter com o seu Rider 50 47

AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de treino. Leia as informações contidas no guia informativo de segurança e na garantia incluídos no pacote.

Registo do Produto

Ajude-nos a apoiá-lo melhor, efectuando o registo do seu dispositivo com Bryton Bridge. Para mais informações, vá a http://support.brytonsport.com.

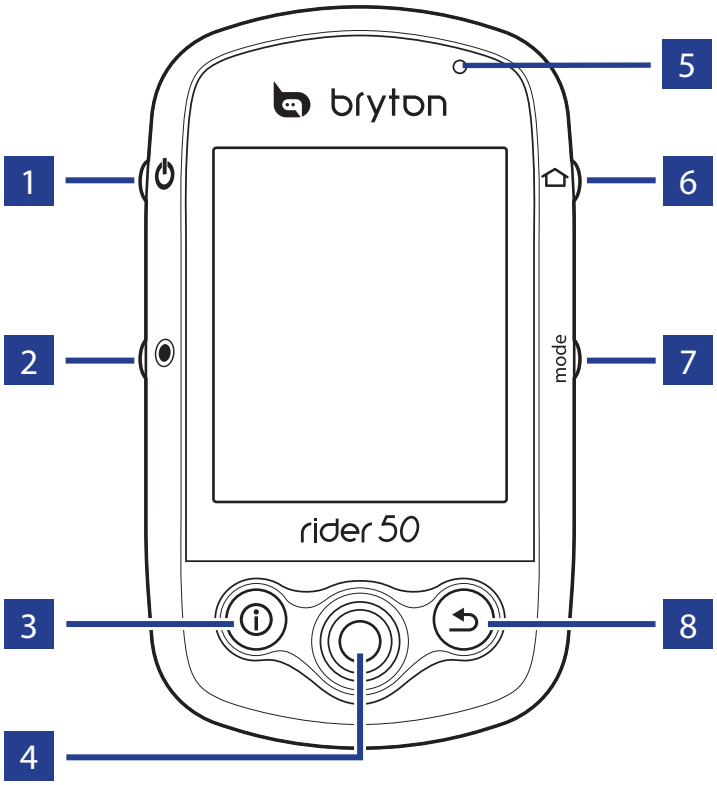
Software Bryton

Vá a http://brytonsport.com para descarregar software grátis que lhe permitirá carregar o seu perfil pistas e analisar os seus dados na Web.

Começar a utilizar

Esta secção irá orientá-lo sobre as preparações básicas antes de começar a utilizar o seu Rider 50.

O seu Rider 50



1 Alimentação eléctrica ⏻

- Prima e mantenha premida para ligar ou desligar o Rider 50.
- Prima brevemente para ligar ou desligar a retroiluminação.

2 Iniciar/Parar ◉

- No modo de treino ou modo de instruções, mantenha premida a tecla ◉ para parar o registo de gravação.
- Em ciclismo livre, prima ◉ para iniciar a gravação. Prima e mantenha premida a tecla ◉ para parar a gravação.

3 Informações ⓘ

- Prima para exibir informações sobre a Lista de Mensagens, o Resumo de Treino (Exibido após ter iniciado um treino), o Resumo por Passos (Exibido após activar o Pedómetro) ou a Informação de Etapa (Exibido após ter iniciado um treino por etapas).

4 Navegador de 5 direcções / Enter

- Mova para cima/baixo para percorrer a lista, mova para a direita para ver a página seguinte; mova para a esquerda para voltar à página anterior. Prima o centro para confirmar uma selecção.
- Na página de mapas, mova o cursor através do navegador de 5 direcções para o local que pretende guardar e prima a tecla ⓘ para guardar o PDI. Mova para cima/baixo/esquerda/direita para delimitar o mapa. Prima o centro para abrir a barra de ampliar/reduzir. Prima-o novamente para cancelar.

5 Indicador LED

- Vermelho significa a carregar; Verde significa totalmente carregado.

6 Menu ⌂

- Prima para abrir o menu.
- Prima e mantenha premida para calibrar o barómetro.

7 Modo mode

- Prima para alternar entre modos: Grelha, Mapa e O meu parceiro (Exibido após ter iniciado um treino).
- Para alterar rapidamente a informação exibida numa grelha pode realçar a mesma, movendo o navegador de 5 direcções e entrando no mesmo para seleccionar um novo item a exibir.

8 Retroceder ⮌

- Na página de Mapas, prima a tecla ⮌ para centrar novamente a posição do cursor na exibição da grelha.
- Noutras páginas, prima para voltar à página anterior ou cancelar uma operação.

Reiniciar o Rider 50

Para reiniciar o Rider 50, prima e mantenha premidas as teclas ⏻ e ◉ durante cinco segundos.

Acessórios

O Rider 50 inclui os acessórios seguintes:

- Adaptador de corrente
- Ficha(s)
- Cabo USB
- Porta-bicicletas
- Cartão microSD

Itens opcionais:

- Sensor de velocidade / cadência
- Cinto de cardiofrequência

Ícones de estado

Ícone	Descrição
Bicicleta em uso	
	Bicicleta 1
	Bicicleta 2
Estado do sinal GPS	
	Sem sinal (não fixo)
	Sinal fraco
	Sinal forte

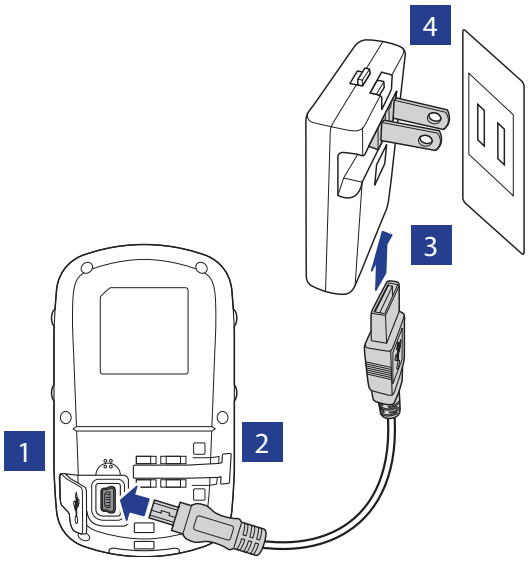
Ícone	Descrição
Estado da energia	
	Bateria completa
	Meia bateria
	Bateria fraca
	Sensor de ritmo cardíaco activo
	Sensor de cadência activo
	Medidor de energia activo

Ícone	Descrição
	Notificação de nova mensagem
	Plano de treino em curso
	Gravação de registo em curso

NOTA: As notificações de Plano de Treino, Gravação de Registo e Nova Mensagem apenas são exibidas quando estão em curso.

Carregar a bateria

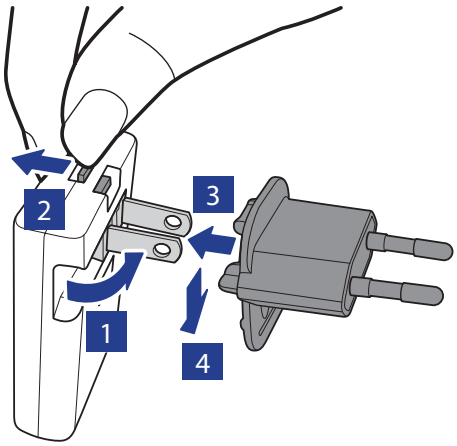
Aviso:
Este produto contém uma bateria de iões de lítio. Consulte o guia de Informações de Garantia e Segurança disponível na embalagem para obter informações importantes sobre segurança relativas à bateria.



NOTA:
- Carregue o Rider 50 durante pelo menos 4 horas antes de começar a usá-lo.
- Pode também carregar o Rider 50, utilizando o seu computador, mas recomenda-se que desligue o Rider 50 para assegurar que a bateria será totalmente carregada.
- Mantenha sempre a tampa USB fechada. Caso o ecrã apresente sinais de condensação, coloque o Rider 50 num local seco durante 2 dias e aguarde que a humidade desapareça.

O Rider 50 pode incluir uma ou várias fichas diferentes, adequadas ao país onde comprou o dispositivo.

Para utilizar a ficha:



1. Puxe para cima a ficha predefinida.
2. Prima e mantenha premida a lingueta.
3. Introduza a ficha.
4. Solte a lingueta para bloquear a ficha, empurrando esta para baixo.

Ligar o Rider 50

Prima e mantenha premida a tecla Alimentação eléctrica ⏻ para ligar o Rider 50.

Obter sinais de satélite

Assim que o Rider 50 esteja ligado, irá procurar automaticamente sinais de satélite. Poderá levar de 30 a 60 segundos para obter os sinais. O ícone de sinal GPS fica azul quando o GPS é fixado.

Configuração inicial

Ao ligar o Rider 50 pela primeira vez, o assistente de configuração aparece no ecrã. Siga as instruções para concluir a configuração.

1. Seleccione o idioma do ecrã.
2. Seleccione a unidade de medição.
3. Introduza o seu "Perfil utilizador".

   (É recomendado introduzir os dados. A exactidão dos mesmos afectará muito a sua análise de treino.)
4. Leia e aceite o Acordo de Segurança.

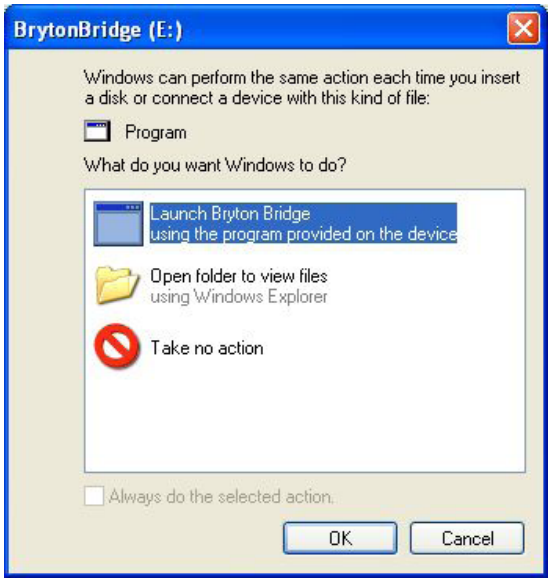
Pedale na sua Bicicleta com o Rider 50!

1. Pedale normalmente, com o modo de ciclismo livre, ou configure um programa de treino através das opções de Menu.
2. Prima a tecla Modo mode para alternar entre modos.
3. Seleccione entre os diferentes modos disponíveis. Grelha, Mapa e O meu parceiro.

   Se o ecrã está no modo Grelha, utilize o navegador de 5 direcções para alterar a definição.
4. Em ciclismo livre, prima a tecla ◉ para iniciar o registo de gravação e prima e mantenha premida a tecla ◉ para parar a gravação.

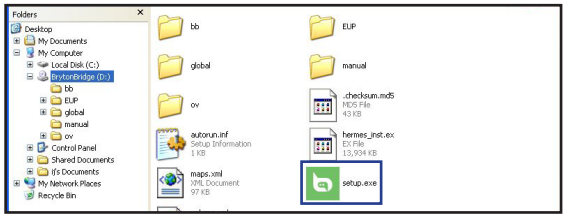
Gerir os dados do Rider 50 através do seu computador

1. Ligue o seu Rider 50 e ligue-o ao seu computador através do cabo USB.
2. Instale a aplicação Bryton Bridge a partir do DVD.
   a. Uma janela pop-up de instalação aparece no ecrã.


BrytonBridge (E:)
Windows can perform the same action each time you insert a disk or connect a device with this kind of file:
Program
What do you want Windows to do?
Launch Bryton Bridge using the program provided on the device
Open folder to view files using Windows Explorer
Take no action
Always do the selected action.
OK
Cancel

   Clique em **Launch Bryton Bridge (Executar Bryton Bridge)** e siga as instruções no ecrã para instalar Bryton Bridge.

   b. Caso contrário, vá a **My Computer (Computador)** > **DVD drive (Unidade de DVD)** > dê um duplo clique em **setup.exe** e siga as instruções no ecrã para instalar Bryton Bridge.



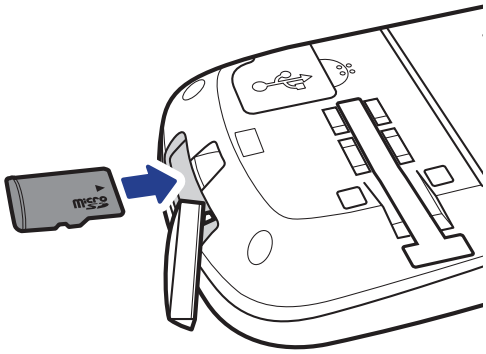
3. Siga as instruções no ecrã para transferir dados para o seu computador.

NOTA:

- Após desligar o Rider 50 do USB, o Rider 50 reiniciará automaticamente.
- Não desligue o cabo USB durante o processo de transferência. Caso contrário, o ficheiro pode ficar danificado ou corrompido.
- Recomendamos vivamente que registe o Rider 50 através de Bryton Bridge. (Requer uma ligação à Internet)
- Após ter instalado Bryton Bridge, este inicia-se automaticamente quando o dispositivo é ligado ao computador. Se o software não iniciar automaticamente, dê um duplo clique no ícone de atalho Bryton Bridge , no ambiente de trabalho do computador. Para mais informações, leia o Manual do Utilizador do Rider 50 e do Bryton Bridge no DVD ou vá a http://corp.brytonsport.com/supportSDownload.html.

Instalar o cartão de memória microSD

Introduza um cartão de memória microSD com a área dos contactos dourados virada para baixo, conforme mostrado na figura abaixo.



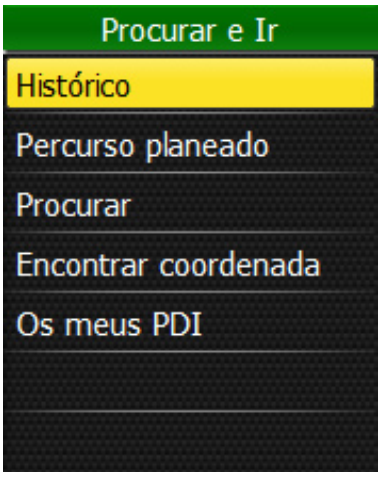
NOTA: Após introduzir ou remover o cartão microSD, o Rider 50 irá reiniciar automaticamente.

Partilhar a sua experiência com outros ciclistas

Para partilhar as suas experiências com outros ciclistas de todo o mundo, vá a http://Brytonsport.com.

Procurar e Ir

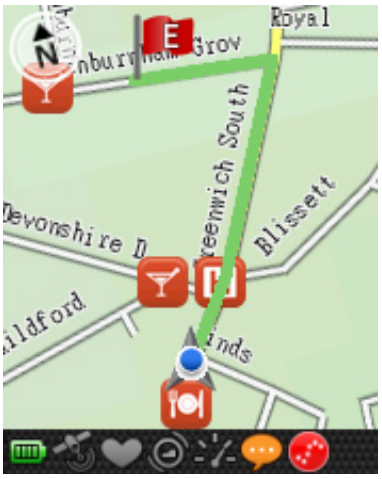
Com a função Procurar e avançar, pode navegar em percursos do Histórico, Percurso planeado e da lista de Os meus PDI. Pode também encontrar os seus pontos de interesse ou um local, introduzindo o nome, endereço ou coordenadas desse local.



1. Prima a tecla Menu para abrir o menu.
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Procurar e Ir**.
   - Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o item.
   - Prima o centro para confirmar.

Navegar em percursos do histórico

Pode navegar em qualquer viagem guardada no histórico do seu Rider 50.



1. No menu Procur. e Ir, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Histórico**.
2. Seleccione um percurso na lista.
3. Realce e prima o centro do navegador de 5 direcções para iniciar a navegação.
4. Uma linha tracejada cor-de-rosa (pista) aparece no mapa, mostrando-lhe a direcção até ao seu destino.

Navegar em percursos de uma viagem planeada

Pode navegar num percurso carregado no seu Rider 50, a partir da aplicação Bryton Bridge.

1. Prepare e descarregue a sua viagem através de brytonsport.com e da aplicação Bryton Bridge.
2. Ligue o seu Rider 50 ao computador através do cabo USB.
3. Siga as instruções no ecrã para transferir dados para o seu Rider 50.
4. Prima a tecla Menu .
5. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Procurar e Ir > Percurso planeado**
6. Seleccione um percurso na lista e prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar. São mostrados os detalhes do percurso.

Seleccione uma opção:

- mostrar a rota.
- eliminar a rota seleccionada da lista de Viagens Planeadas.

No ecrã de Resumo, seleccione uma opção:

- alterar os pontos de início e término.
- ver a rota no mapa.
- navegar para o seu destino seleccionado.

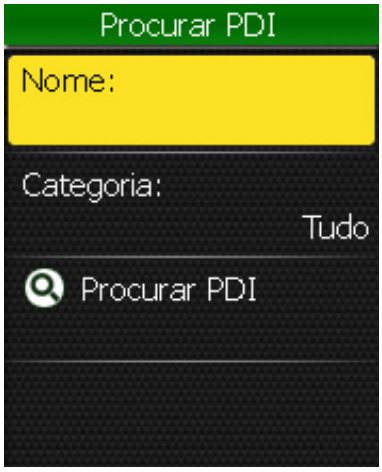
- Uma viagem pré-planeada corresponde à linha verde no mapa; a linha cor-de-rosa corresponde à direcção até ao seu destino.

NOTA: Para adicionar um local à lista de Meus PDI, prima a tecla Informações ⓘ . Realce ★ e introduza o nome do local.

Procurar um local

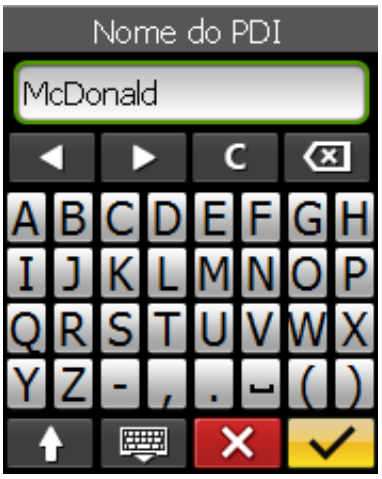
Pode procurar pontos de interesse a partir dos pontos de referência guardados (local) e de descobertas recentes nos seus Favoritos. Pode também procurar um certo local, introduzindo o seu endereço.

Procurar um PDI



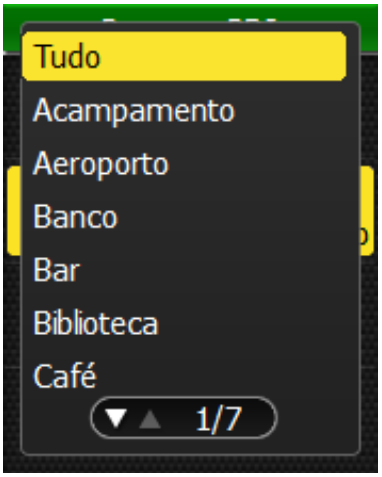
1. No menu Procur. e Ir, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Procurar > Procurar PDI**.
2. Introduza um nome e seleccione uma categoria.
3. Para começar a procurar utilize o navegador de 5 direcções para realçar e prima o centro do mesmo para confirmar.

Introduzir o nome de um local com o teclado no ecrã



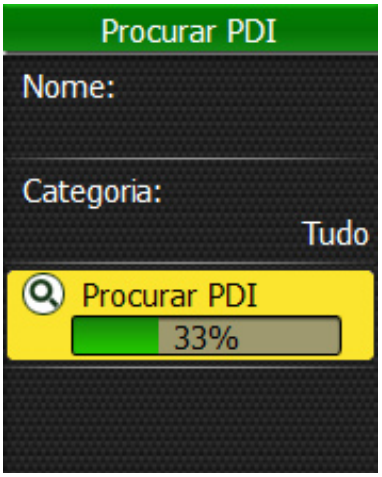
1. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo/esquerda/direita para seleccionar a figura.
2. Prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar a selecção.
   - Para alternar entre letras maiúsculas e minúsculas, seleccione .
   - Para alterar o método de introdução, seleccione .
   - Para mover a posição do cursor, seleccione ou .
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar e prima o centro do mesmo para confirmar.

Seleccionar uma categoria

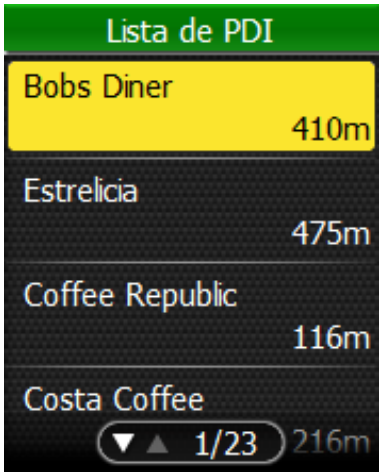


1. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a categoria desejada.
2. Prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar a selecção.

Exemplo de um resultado de procura de PDI



Detalhes da procura



Resultado da procura

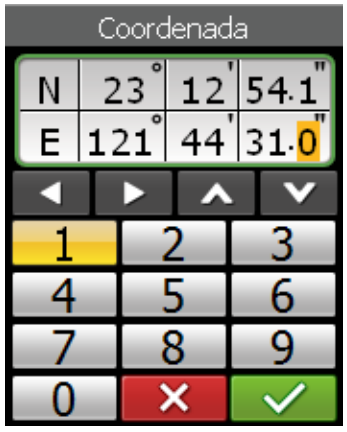
Procurar um local

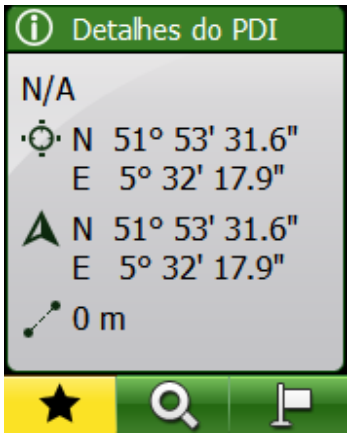
1. No menu Procur. e Ir, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Procurar** > **Endereço**.
2. Introduza um endereço (país, estado, cidade, nome de rua e número de porta).
3. Para começar a navegar em direcção ao destino, utilize o navegador de 5 direcções para realçar e prima o centro do mesmo para confirmar.

NOTA: Para utilizar a função Search (Procurar) precisa de fixar o GPS. Irá procurar o local num raio de 6 km a partir da posição actual.

Procurar coordenadas

Pode procurar locais, introduzindo as respectivas coordenadas.

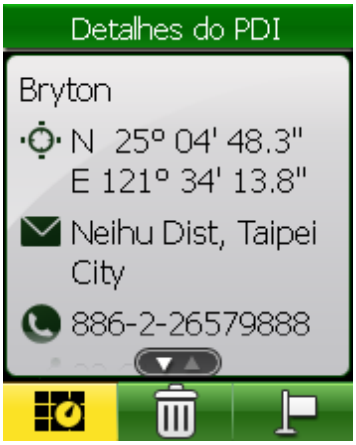




1. No menu Procur. e Ir, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Encontrar coordenada**.
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar o formato de procura de coordenadas e prima o centro do mesmo para confirmar.
3. Utilize o navegador de 5 direcções para introduzir as novas coordenadas.
   - Para passar a outro campo, seleccione ou . Pode também alterar as coordenadas, seleccionando ou .
4. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Pode guardar as Coordenadas, seleccionando e navegar, seleccionando .

Os meus PDI

Pode navegar em quaisquer PDI guardados em Meus PDI.

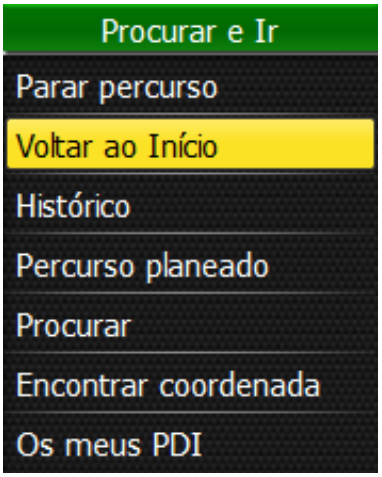


1. No menu Procur. e Ir, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Meus PDI**.
2. Seleccione um local na lista e prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.
   São mostrados os detalhes do PDI.
3. Utilize o navegador de 5 direcções para realçar e começar a navegar no percurso.

Seleccione uma opção:

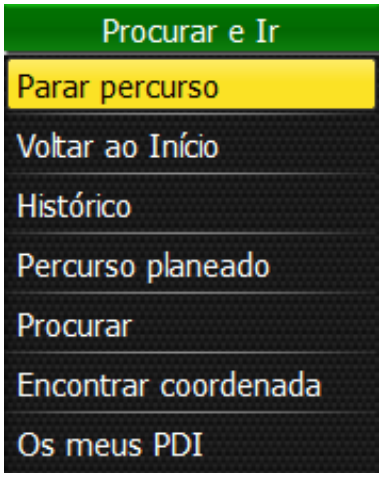
- mostrar rota de PDI no mapa.
- eliminar a rota seleccionada da lista de PDI.
- navegar para o seu PDI seleccionado.

Voltar ao início



Após ter chegado ao destino ou terminado o percurso, prima a tecla Menu e utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Procurar e Ir > Voltar ao início**.
O Rider 50 leva-o de volta ao seu ponto de partida.

Parar a navegação



Para parar o seu percurso:

1. Prima a tecla Menu .
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Procurar e Ir > Parar percurso**.

Registo de dados

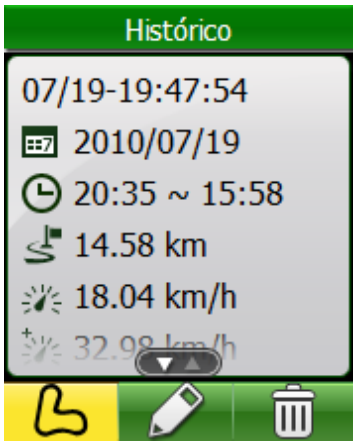
O Rider 50 pode registar pontos a cada segundo do seu percurso.

- No modo de treino ou modo de instruções, prima a tecla ◉ para parar o registo de gravação.
- Em ciclismo livre, prima a tecla ◉ para iniciar a gravação e prima-a novamente para parar a gravação.

Histórico

Assim que o temporizador é iniciado, o Rider 50 guarda automaticamente o histórico. O histórico inclui a data, hora, distância, velocidade média e altitude.

Após concluir um percurso pode visualizar os dados de histórico no Rider 50.



Para ver o seu histórico:

1. Prima a tecla Menu para abrir o menu.
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Procurar e Ir > Histórico**.
3. Seleccione uma rota na lista do Histórico e prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.
   São mostrados os detalhes da rota.

Seleccione uma opção:

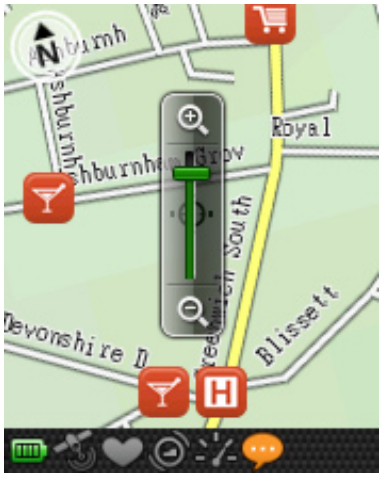
- mostrar a rota.
- editar o nome do Histórico seleccionado.
- eliminar a rota seleccionada da lista do Histórico.

NOTA:

- Os três ícones apenas são mostrados para o registo gravado com informação GPS. Caso contrário, apenas verá um ícone .
- Pode também carregar o seu histórico em brytonsport.com para estar a par de todos os seus dados de percurso. Consulte "Gestão de dados" na página 40.
- Pode também ver o histórico, premindo a tecla Menu e utilizar o navegador de 5 direcções para seleccionar **Ver histórico**.

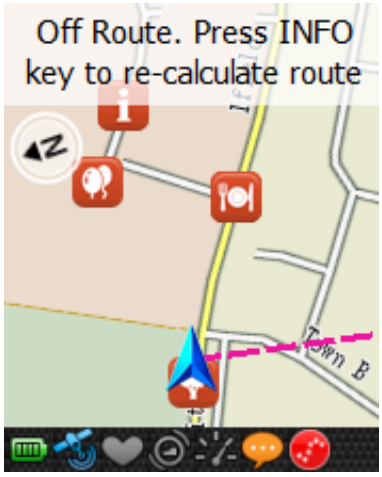
Utilizar o mapa

Prima a tecla Modo mode para alternar para o modo Mapa. Quando inicia o seu percurso, uma linha tracejada (pista) aparece no mapa, mostrando-lhe a rota até ao seu destino.



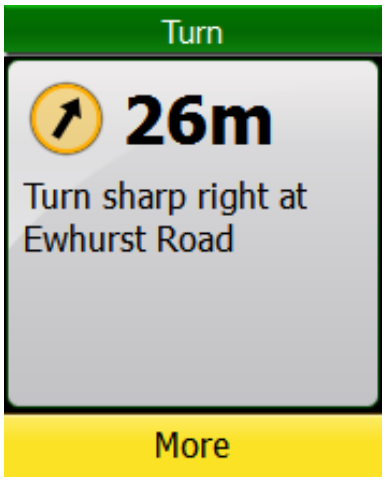
Utilize o navegador de 5 direcções para ampliar o mapa:

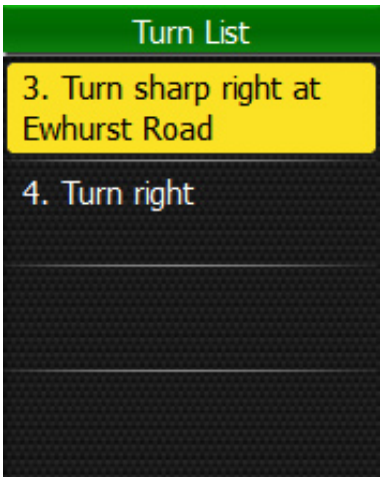
- Prima o centro para abrir a barra de ampliar/reduzir.
- Mova para cima/baixo/esquerda/direita para delimitar o mapa.
- Prima novamente o centro para ocultar a barra de zoom.



Durante a navegação, se a rota for fora do percurso, prima a tecla Informações ⓘ para recalcular a rota.

Quando está a utilizar o dispositivo para navegação, prima a tecla Informações ⓘ para ver a próxima viragem (ver imagem à esquerda) e prima a tecla **Mais** para ver as viragens seguintes.





Treino

O ciclismo é um dos melhores tipos de exercício para o seu corpo. Ajuda-o a queimar calorias, perder peso e aumentar a sua condição física em geral. Com a função Treino do Rider 50 pode definir planos de treino da condição física ou exercícios simples/avançados e treinar com o seu parceiro virtual, O meu parceiro. Utilize o Rider 50 para acompanhar o progresso do seu treino ou exercício.

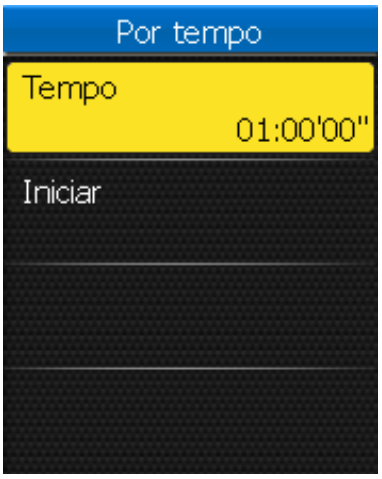
1. Prima a tecla Menu para abrir o menu.
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Treino**.
   - Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o item.
   - Prima o centro para confirmar.

Exercícios Simples

Pode definir exercícios simples, introduzindo os seus objectivos e o My Buddy ajudá-lo-á a atingi-los.

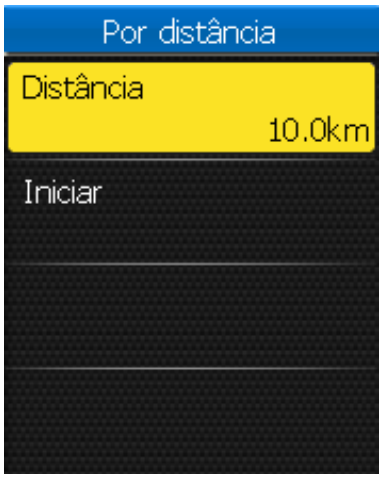
O Rider 50 oferece-lhe três tipos de exercícios simples: Por tempo, por distância e por calorias.

Por tempo



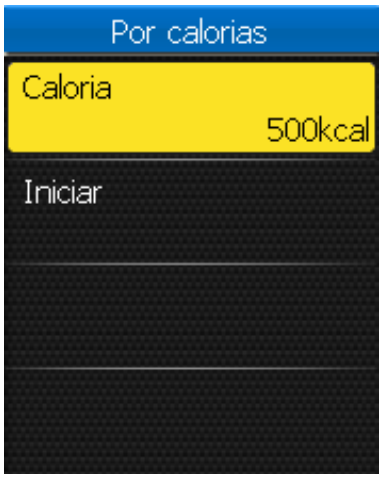
1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Para planear > Simples > Por tempo**.
2. Defina o seu tempo.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar **Iniciar** e prima o centro do mesmo para confirmar.
4. Surge no ecrã a mensagem "Pretende guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
6. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

Por distância



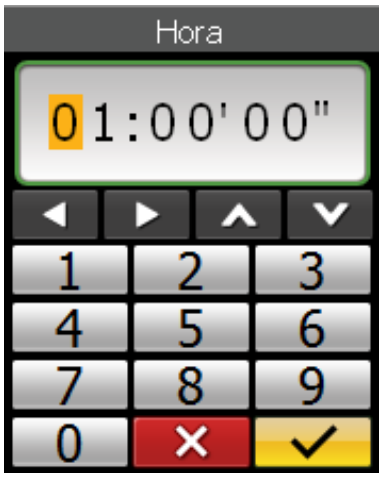
1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Para planear > Simples > Por distância**.
2. Defina a sua distância.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar **Iniciar** e prima o centro do mesmo para confirmar.
4. Surge no ecrã a mensagem "Pretende guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
6. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

Por calorias



1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Para planear > Simples > Por calorias**.
2. Defina as calorias que pretende queimar.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar **Iniciar** e prima o centro do mesmo para confirmar.
4. Surge no ecrã a mensagem "Pretende guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
6. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

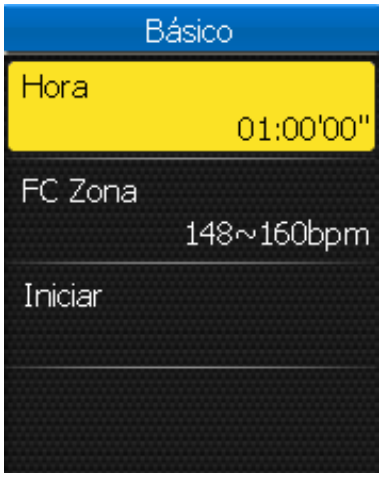
Utilizar o teclado no ecrã



1. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo/esquerda/direita para seleccionar a figura.
   - Realce C para repor os dados.
   - Realce ⌫ para eliminar os dados.
   - Realce ◄ ou ► para mover o local do cursor.
   - Realce ⇧ para alternar entre letras maiúsculas e minúsculas.
   - Realce ⌨ para alterar o método de introdução.
2. Prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar a selecção.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.
   - Realce ✕ para cancelar a definição.

Exercícios Básicos

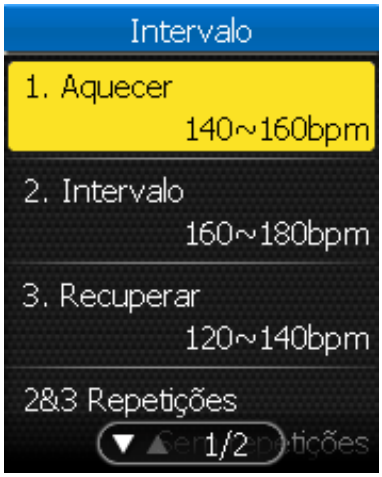
Pode criar exercícios baseados no tempo e na zona de cardiofrequência.



1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Para planear > Básico**.
2. Defina o seu tempo e o tipo de zona desejada.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar **Iniciar** e prima o centro do mesmo para confirmar.
4. Surge no ecrã a mensagem "Pretende guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
6. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

Exercícios intervalados

Com o seu Rider 50, pode criar exercícios intervalados personalizados.



1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Para planear > Intervalo**.
2. Configure as definições do exercício intervalado.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar **Iniciar** e prima o centro do mesmo para confirmar.
4. Surge no ecrã a mensagem "Pretende guardar em Os meus exercícios?". Para guardar os dados utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Introduza o nome do exercício através do teclado no ecrã.
6. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

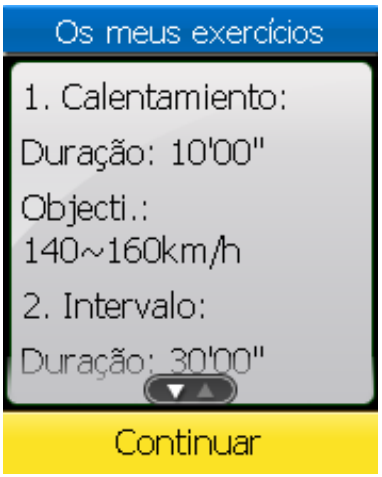
Exercícios por Etapas

Com a função Etapa pode utilizar o seu Rider 50 para marcar automaticamente a etapa num local específico, ou após ter percorrido uma distância específica. Pode também marcar manualmente a etapa conforme as suas preferências.

1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Para planear > Etapa**.
2. Seleccione o tipo de etapa desejado.
3. Configure as definições da etapa seleccionada.
4. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar **Iniciar** e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

Os meus exercícios

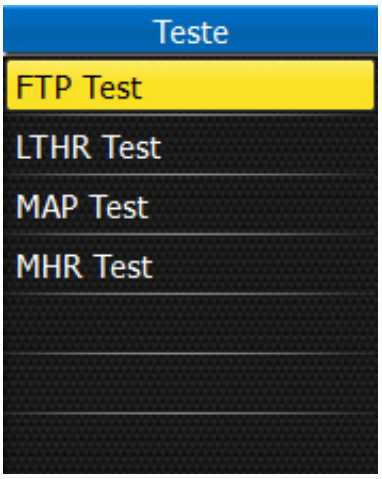
Com esta função pode iniciar o seu treino, utilizando o plano de treino que guardou previamente.



1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Os meus exercícios**.
2. Seleccione o seu treino desejado e prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.
3. Os detalhes do exercício seleccionado aparecem no ecrã. Prima o centro do navegador de 5 direcções para iniciar o exercício.
4. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

Exercícios de Teste

Os exercícios de teste serão actualizados automaticamente no seu Rider 50 após sincronizar com a aplicação Bryton Bridge. Através do exercício de teste pode medir o seu FTP (Limiar Funcional de Potência - LFP), a LTHR (Frequência Cardíaca no Limiar de Lactato - FCLL), a MAP (Potência Aeróbia Máxima - PAM) ou a MHR (Frequência Cardíaca Máxima - FCM) a partir do seu Rider 50.

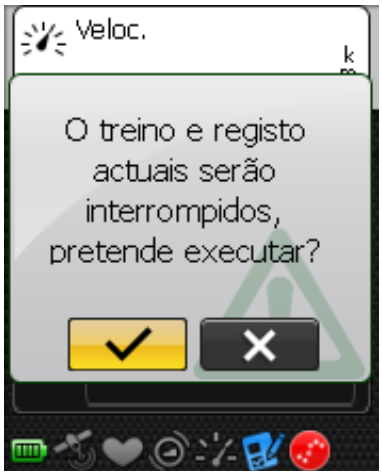


1. No menu Treino, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Teste**.
2. Seleccione o seu exercício de teste desejado e prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.
   - FTP Test: um exercício de teste para medir o seu limiar funcional de potência.
   - LTHR Test: um exercício de teste para medir a sua frequência cardíaca no limiar de lactato.
   - MAP Test: um exercício de teste para medir a sua potência aeróbia máxima.
   - MHR Test: um exercício de teste para medir a sua frequência cardíaca máxima.
3. Os detalhes do exercício seleccionado aparecem no ecrã. Prima o centro do navegador de 5 direcções para iniciar o exercício.
4. Vá pedalar. Prima a tecla ◉ para iniciar o treino e o registo de gravação.

NOTA: Antes de iniciar o exercício de teste, deve ter um Rider 50, um cinto de cardiofrequência e um medidor de potência. O cinto de cardiofrequência é utilizado para medir a FCM e a FCLL e o medidor de potência é utilizado para medir o LFP e a PAM.

Parar o Treino

Pode parar o treino actual após ter atingido o seu objectivo, ou se decidir terminar o treino actual.



1. Prima e mantenha premido ◉.
2. Surge no ecrã a mensagem "O treino e registo actuais serão interrompidos, pretende executar?". Para parar o treino actual, utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.

Contador de passos

Com a função Cont. passos pode registar o número de passos que dá. Pode também determinar a distância que percorreu e calcular quantas calorias queimou. Utilize o pedómetro para acompanhar o seu progresso.

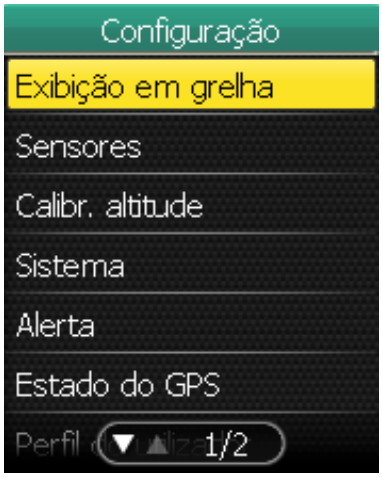
1. Prima a tecla Menu para abrir o menu.
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Contador de passos**.
   - Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o item.
   - Prima o centro para confirmar.
3. Comece a caminhar.
   O Rider 50 conta automaticamente cada passo que dá.

NOTA:

- Para sair do pedómetro, prima a tecla ou ou e seleccione na caixa de mensagem.
- As contagens diárias de passos podem ser analisadas, premindo a tecla ou carregando os seus dados através da aplicação Bryton Bridge para ver a análise detalhada em brytonsport.com.
- O dispositivo manterá um registo de contagem de passos de 7 dias. Utilize o Bryton Bridge para carregar as suas contagens de passos, antes que estas sejam substituídas por novos registos.

Definições

Com a função Definições pode personalizar as definições de página, do sensor, do sistema, a bicicleta e o perfil de utilizador, a configuração de alertas e a definição de mapas.

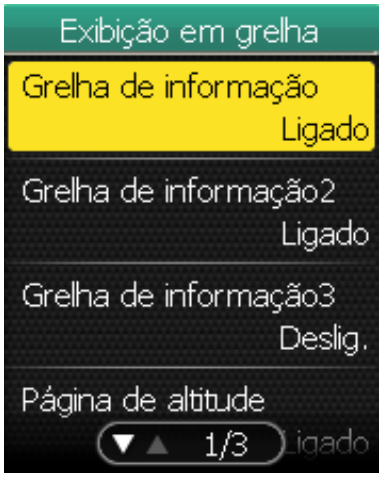


1. Prima a tecla Menu para abrir o menu.
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Definições**.
   - Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o item.
   - Prima o centro para confirmar.

Visualização em grelha

Pode definir a visualização em grelha para ver a informação, altitude, mapa e O meu parceiro. Pode também definir a configuração do brilho do ecrã.

Página de Informações / Altitude / Mapa / O meu parceiro



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Exibição em grelha > Grelha de informação**, **Grelha de informação 2**, **Grelha de informação 3**, **Página de altitude**, **Grelha do mapa** ou **Grelha do meu parceiro**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para a esquerda/direita para seleccionar o número de exibições em grelha e prima o centro para confirmar.
3. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar o campo do item que quer personalizar.

4. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição do item e prima o centro para confirmar. Mova o navegador de 5 direcções para a direita/esquerda para ver a página seguinte/anterior da lista.
5. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada.
6. Quando tiver terminado, prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.

NOTA: Quando vê "--" numa grelha, isso significa que o sensor está inactivo. Para activar o sensor, consulte "Sensores" nas páginas 28-31.

Modo Diurno/Nocturno

1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Exibição em grelha > Modo diurno/nocturno**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Modo diu/noct auto: ajuste automaticamente o brilho da retroiluminação.
   - Modo diurno: esquema cromático para a visão diurna.
   - Modo nocturno: esquema cromático para a visão nocturna.

Sensores

Pode personalizar as definições do sensor, tais como activar/desactivar a função, reanalisar ou calibrar o Rider 50.

Bússola

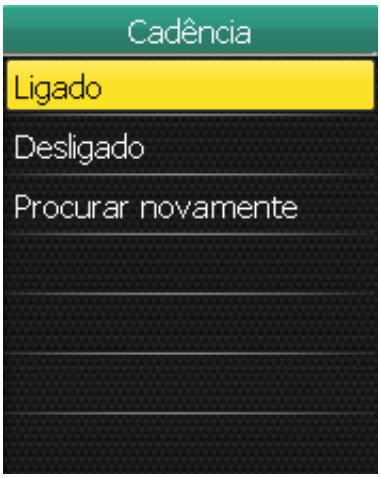
1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sensores > Bússola**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Ligado: activar o sensor.
   - Desligado: desactivar o sensor.
   - Calibragem: calibrar a bússola do Rider 50.

Calibragem da bússola

1. Segure firmemente o Rider 50 na sua mão.
2. Desloque o braço de modo a escrever um símbolo de infinito durante vários segundos, tal como indicado no ecrã.
3. Quando a calibragem estiver concluída, o dispositivo irá emitir um som.

CUIDADO!
Quando utilizar a bússola electrónica, não coloque o Rider 50 perto de objectos que geram campos magnéticos, tais como aparelhos eléctricos, ímanes ou edifícios (torres de alta tensão). Estes objectos podem levar o Rider 50 a apontar na direcção errada.

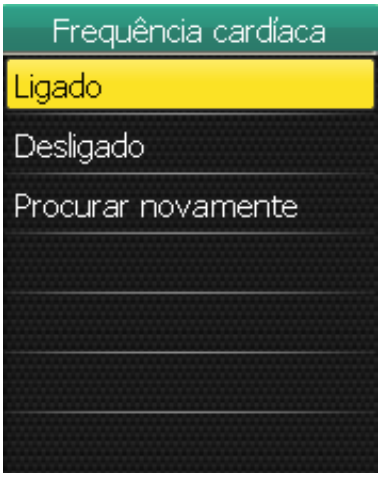
Cadência



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sensores > Cadência**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Ligado: activar o sensor.
   - Desligado: desactivar o sensor.
   - Procurar novamente: analisar novamente para detectar o sensor de cadência.

NOTA: Durante o emparelhamento dos seus sensores de cadência, certifique-se de que não existe nenhum outro sensor de cadência num raio de 5 m.

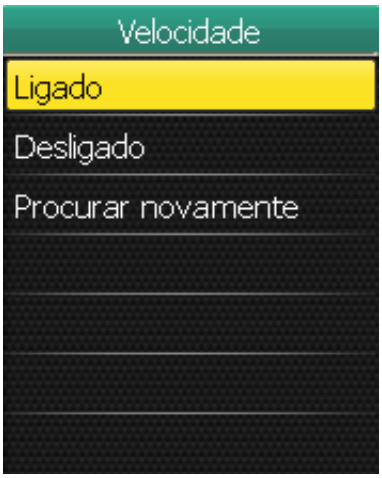
Frequência cardíaca



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sensores > Frequência cardíaca**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Ligado: activar o sensor.
   - Desligado: desactivar o sensor.
   - Procurar novamente: analisar novamente para detectar o sensor de cardiofrequência.

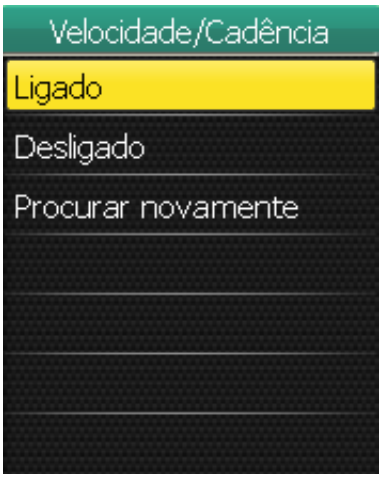
NOTA:
- Quando o monitor de frequência cardíaca está emparelhado, o ícone da frequência cardíaca ❤ aparece no ecrã principal.
- Durante o emparelhamento dos seus sensores de cardiofrequência, certifique-se de que não existe nenhum outro sensor de cardiofrequência num raio de 5 m.

Velocidade



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sensores > Velocidade**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Ligado: activar o sensor.
   - Desligado: desactivar o sensor.
   - Procurar novamente: analisar novamente para detectar o sensor de velocidade.

Velocidade/Cadência

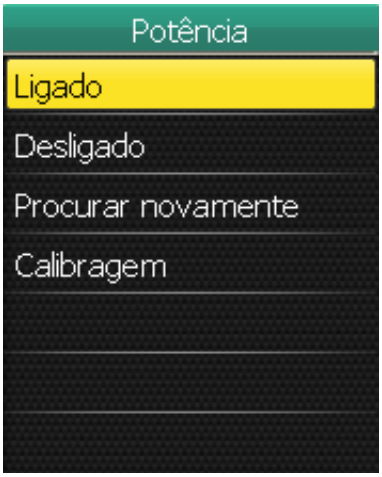


1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sensores > Velocidade/Cadência**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Ligado: activar o sensor.
   - Desligado: desactivar o sensor.
   - Procurar novamente: analisar novamente para detectar o sensor de velocidade ou cadência.

NOTA:

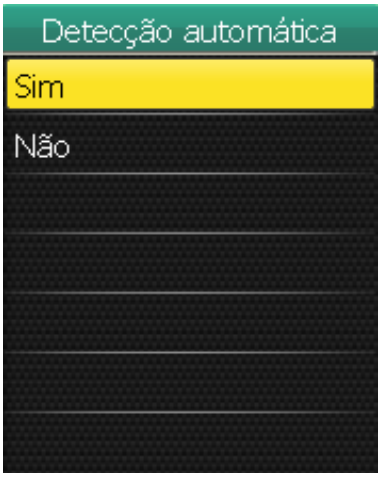
- Quando o sensor de cadência é emparelhado, o ícone do sensor de cadência aparece no ecrã principal.
- Durante o emparelhamento dos seus sensores de cadência/velocidade, certifique-se de que não existe nenhum outro sensor de cadência/velocidade por perto.

Potência



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sensores > Potência**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Ligado: activar o medidor de potência.
   - Desligado: desactivar o medidor de potência.
   - Procurar novamente: analisar novamente para detectar o medidor de potência.
   - Calibragem: calibrar o medidor de potência.

Detecção automática

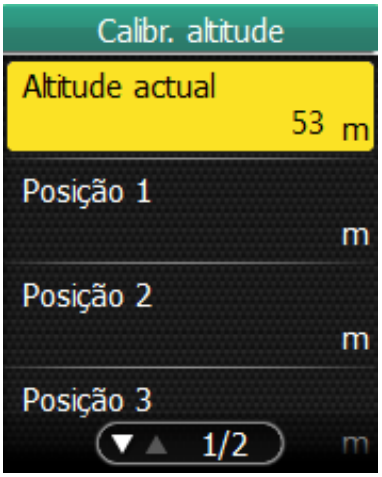


1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sensores > Detecção Automática**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Sim: analisar automaticamente os sensores.
   - Não: analisar manualmente os sensores.

Alterar definições de altitude

Pode configurar a definição de altitude para o local actual e os outros 5 locais.

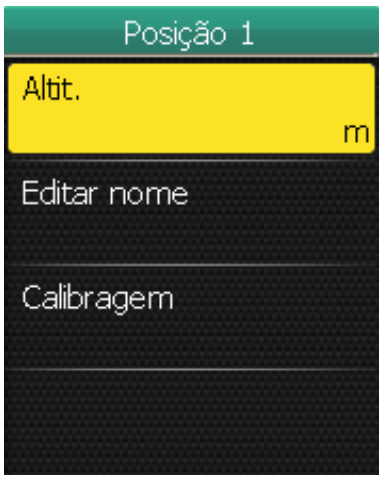
Altitude actual



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Calibr. altitude > Altitude actual**.
2. Defina a altitude actual.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar ☑ e prima o centro do mesmo para confirmar.

Altitude de outra posição

Pode definir os 5 locais que são visitados com mais frequência. Após introduzir manualmente cada altitude do local, seleccione um local desejado, como por exemplo **Posição 1** e seleccione **Calibragem** para regular a altitude correcta.



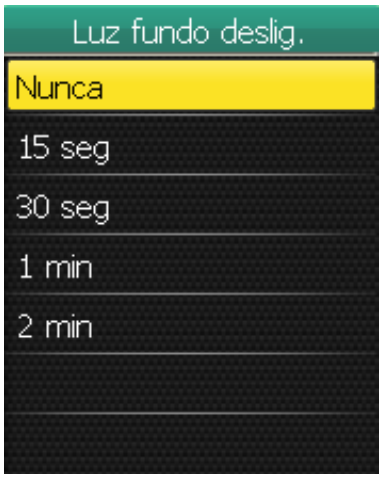
1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Calibr. altitude > Posição 1**, **Posição 2**, **Posição 3**, **Posição 4** ou **Posição 5**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Altitude: definir a altitude do local.
   - Editar nome: especificar o nome do local.
   - Calibragem: calibrar o Rider 50 com a altitude de local especificada.

NOTA: Para assegurar a exactidão dos dados recomenda-se vivamente que ajuste sempre o barómetro antes de utilizar o seu Rider 50.

Alterar definições do sistema

Pode personalizar as definições de sistema do Rider 50, tais como desligar retroiluminação, brilho, idioma do texto no ecrã e o formato de dados de hora/unidade.

Desligar retroiluminação

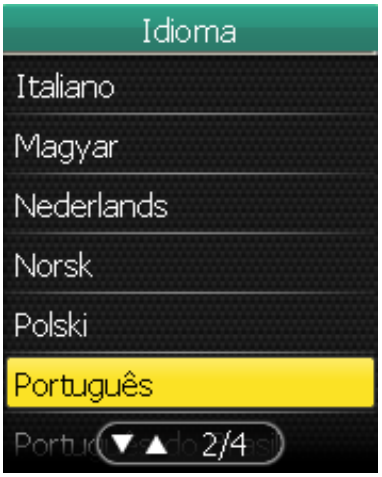


1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sistema > Luz fundo deslig.**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.

Brilho

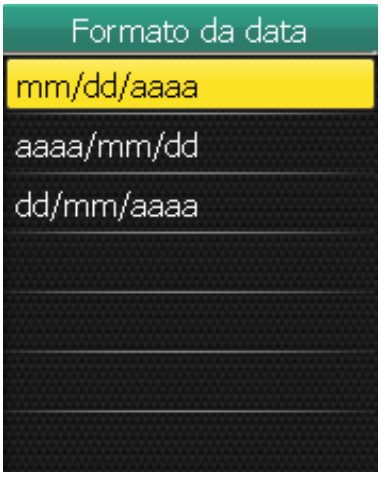
1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sistema > Brilho**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para ajustar o nível de brilho e prima o centro para confirmar.

Idioma



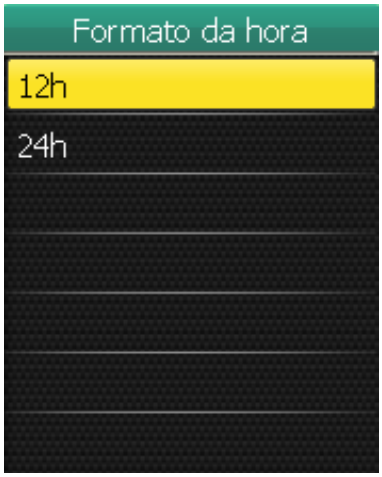
1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sistema > Idioma**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o idioma desejado e prima o centro para confirmar.

Formato data



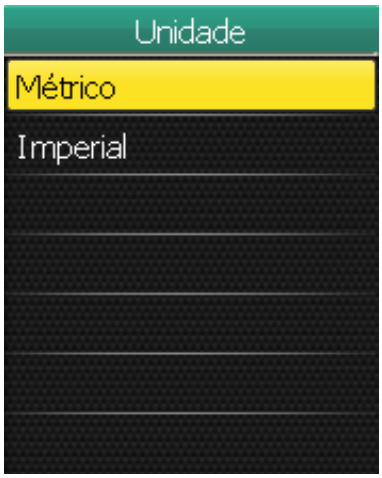
1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sistema > Hora/Unidade > Formato data**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o formato de data desejado e prima o centro para confirmar.

Formato hora



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sistema > Hora/Unidade > Formato hora**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o formato de hora desejado e prima o centro para confirmar.

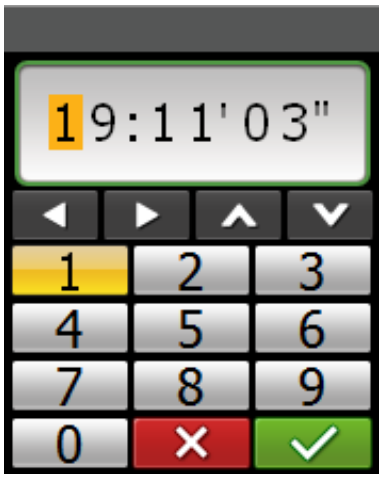
Formato da unidade



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sistema > Hora/Unidade > Unidade**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o formato de unidade desejado e prima o centro para confirmar.

Ajustar data e hora

Pode ajustar a data e hora actuais.



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Sistema** > **Hora/Unidade** > **Data** ou **Hora**.
2. Introduza a nova data ou ajuste a definição da hora actual com o teclado no ecrã.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.

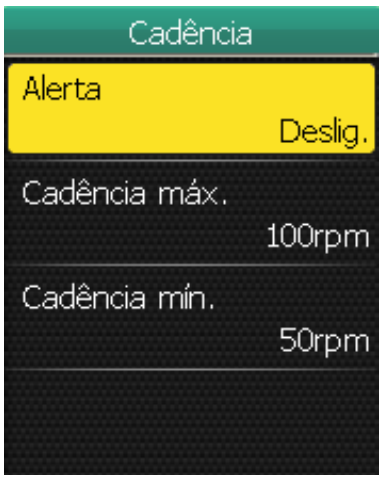
Alerta

Com a função Alerta, o Rider 50 emite um sinal sonoro e mostra uma mensagem para o notificar se:

- a sua frequência cardíaca for superior ou inferior a um número específico de batimentos por minuto (bpm).
- estiver acima ou abaixo de uma definição de velocidade personalizada durante o percurso.
- a sua velocidade de cadência for superior ou inferior a um número específico de rotações do braço da manivela por minuto (rpm).
- atingir uma certa distância nos exercícios longos.
- atingir um determinado tempo nos exercícios longos.

NOTA: Para utilizar os alertas de frequência cardíaca, velocidade ou cadência deve ter um Rider 50, um cinto de cardiofrequência e um sensor de cadência.

Cadência



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Alerta > Por cadência**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Alerta: definir o estado de alerta.
   - Cadência máx.: especificar o valor de cadência mais rápida em rotações do braço da manivela por minuto (rpm).
   - Cadência mín.: especificar o valor de cadência mais lento em rotações do braço da manivela por minuto (rpm).

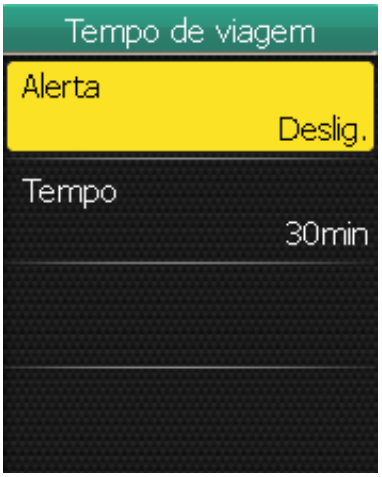
Distância

1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Alerta > Por distância**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Alerta: definir o estado de alerta.
   - Distância: especificar a distância máxima.

Velocidade

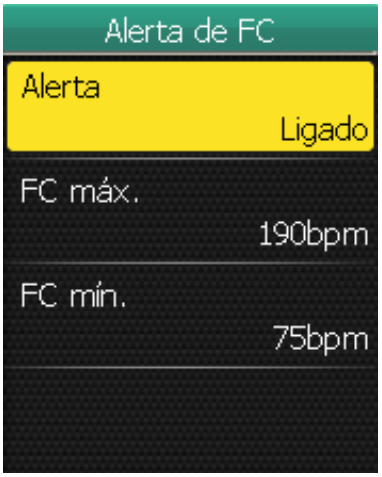
1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Alerta > Por velocidade**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Alerta: definir o estado de alerta.
   - Velocid. máx.: especificar a velocidade máxima.
   - Velocid. mín.: especificar a velocidade mínima.

Hora



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Alerta > Por tempo**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Alerta: definir o estado de alerta.
   - Tempo: especificar o tempo máximo do exercício.

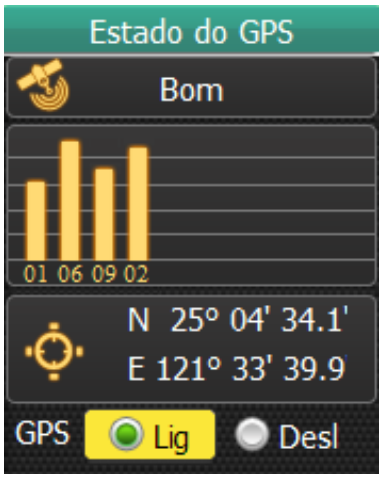
Frequência cardíaca



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Alerta > Frequência cardíaca**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Alerta: definir o estado de alerta.
   - FC máx.: especificar a frequência cardíaca máxima.
   - FC mín.: especificar a frequência cardíaca mínima.

Ver o estado GPS

Pode ver a informação sobre o sinal GPS que o Rider 50 está actualmente a receber. O ícone de sinal GPS fica azul quando o GPS é fixado.



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Estado do GPS**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para a esquerda/direita para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Ligado: activar os satélites GPS. O Rider 50 irá procurar automaticamente sinais de satélite.
   - Desligado: desactivar os satélites GPS.

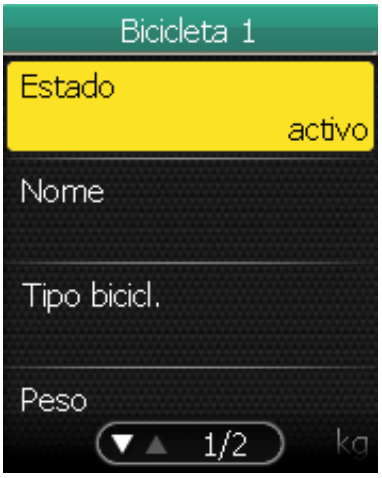
Personalizar o perfil de utilizador

Pode alterar a sua informação pessoal.

1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Perfil utilizador**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Nome: introduza o seu nome através do teclado no ecrã.
   - Sexo: seleccione o sexo feminino ou masculino.
   - Data nascim.: introduza a sua data de nascimento.
   - Altura: defina a sua altura.
   - Peso: defina o seu peso.
   - FCM: defina a sua frequência cardíaca máxima.
   - FCLL: defina a sua frequência cardíaca no limiar de lactato.
   - PAM: defina a sua potência aeróbia máxima.
   - LFP: defina o seu limiar funcional de potência.

Personalizar o perfil da bicicleta

Pode personalizar o(s) perfil(is) da(s) sua(s) bicicleta(s).

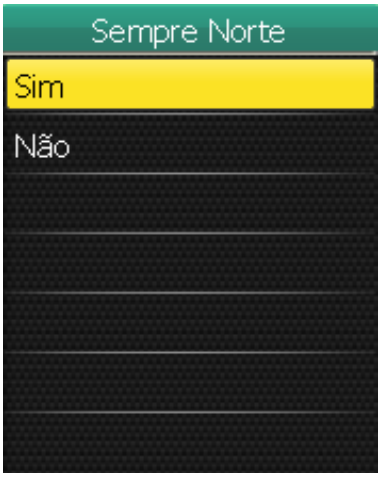


1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Perfil da bicicleta > Bicicleta 1** ou **Bicicleta 2**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Estado: definir o estado da bicicleta.
   - Nome: introduzir o nome da bicicleta através do teclado no ecrã.
   - Tipo de bicicl.: seleccionar o tipo de bicicleta.
   - Peso: definir o peso da bicicleta.
   - Roda: definir o tamanho da roda da bicicleta.
   - Quilom. total: definir a quilometragem total dos percursos da bicicleta.

NOTA: Para mais detalhes sobre o tamanho das rodas consulte "Tamanho e perímetro da roda" na página 46.

Alterar as definições do mapa

Pode alterar a orientação do mapa.



1. No menu Definições, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Mapa > Sempre Norte**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar a definição desejada e prima o centro para confirmar.
   - Sim: exibir o mapa em que a direcção principal seja o norte.
   - Não: exibir o mapa em vista geral.

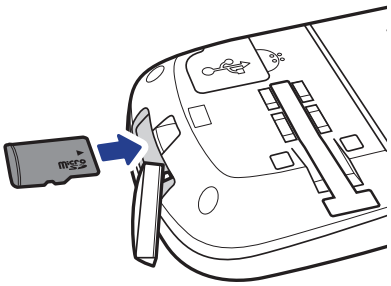
Gestão de Dados

Pode utilizar o Rider 50 como dispositivo USB de armazenamento em massa e pode adquirir um cartão microSD em separado, para obter uma memória externa adicional.

Carregar ficheiros

Introduzir um cartão microSD (opcional)

Introduza um cartão de memória microSD com a área dos contactos dourados virada para baixo, conforme mostrado na figura abaixo.



Ligar o cabo USB

1. Abra a protecção para cabo de rede da porta mini-USB.
2. Ligue a extremidade mini-USB do cabo USB à porta mini-USB do Rider 50.
3. Ligue a outra extremidade ao seu computador. O Rider 50 reinicia e entra no modo USB.

   O computador detecta automaticamente o Rider 50 e instala o controlador e a aplicação necessários.

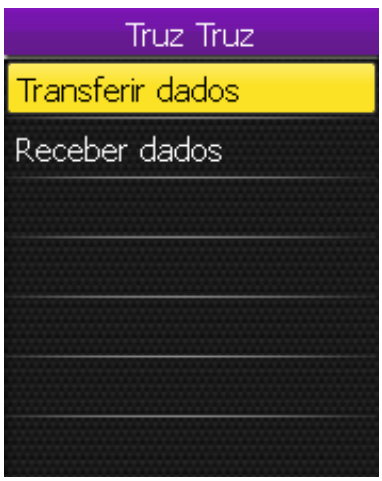
Transferir ficheiros para o seu computador

1. Inicie a aplicação Bryton Bridge.
2. Siga as instruções no ecrã para transferir dados para o seu computador.

NOTA: Carregue os seus dados de histórico em brytonsport.com e mantenha-se a par de todos os seus dados através da aplicação Bryton Bridge.

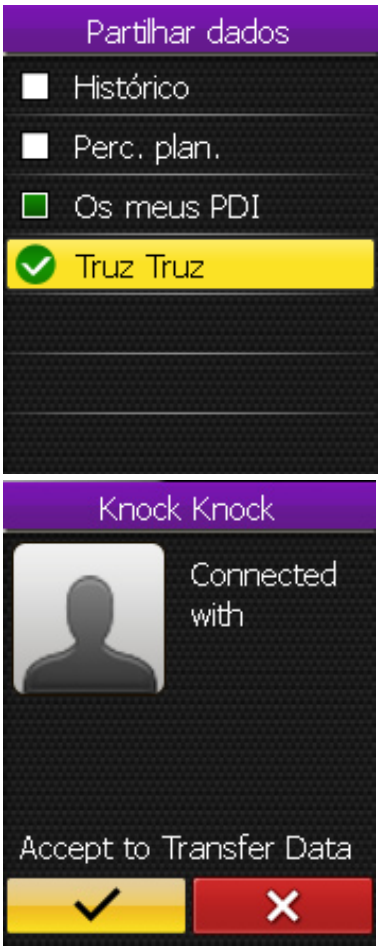
Transferir ficheiros para outro Rider 50

Com a função Truz Truz, pode transferir ficheiros para outro Rider 50, utilizando uma tecnologia sem fios.



1. Ligue ambas as unidades Rider 50 e coloque-as no alcance (4 m) uma da outra.
2. Prima a tecla Menu para abrir o menu.
3. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Truz Truz**.
   - Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o item.
   - Prima o centro para confirmar.

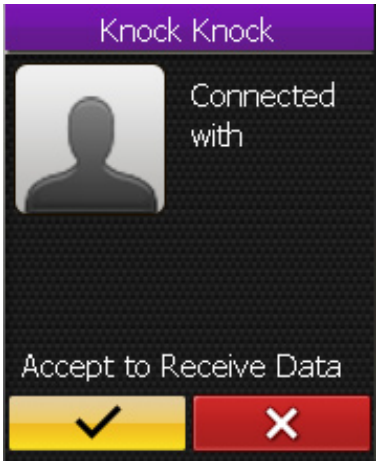
Transferir dados



1. No menu Truz-truz, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Transferir dados**.
2. Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar os itens de dados que quer partilhar e prima o centro para confirmar.
3. Quando tiver terminado, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Truz Truz**.
4. Aparece uma janela de "Pronto partil." no ecrã. Prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.
5. Para começar a transferir os dados, utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.

NOTA: Aproxime as duas unidades Rider 50 a cerca de 4 m uma da outra (ou mais perto).

Receber dados

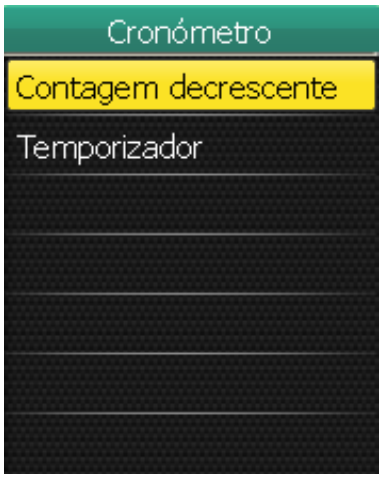


1. No menu Truz-truz, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Receber dados**.
2. Aparece uma janela de "Pronto partil." no ecrã. Prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.
3. Para aceitar a recepção de dados de outra unidade Rider 50, utilize o navegador de 5 direcções para realçar ✓ e prima o centro do mesmo para confirmar.

NOTA:
- A duração da transferência de ficheiros depende do tamanho do ficheiro. Recomenda-se a transferência de ficheiros pequenos em cada partilha de dados.
- Ao transferir ou aceitar os dados mantenha o dispositivo a 4 m de distância.

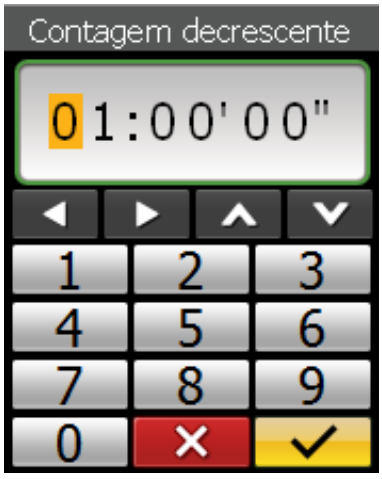
Cronómetro

Com a função Cronómetro pode medir o período de tempo decorrido a partir do momento em que o Rider 50 é activado e desactivado. Pode alternar entre dois modos: Contagem decrescente e Temporizador. Contagem decrescente é utilizado para notificar que decorreu um período de tempo definido. Temporizador é utilizado para medir a duração de alguma coisa.

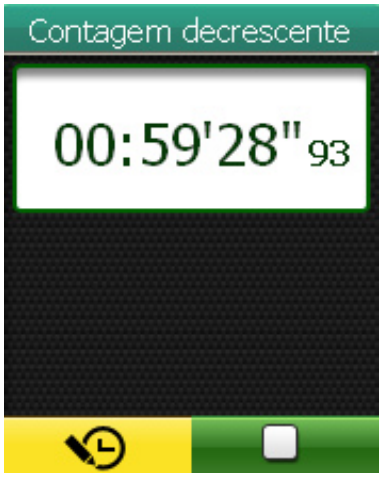


1. Prima a tecla Menu para abrir o menu.
2. Utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Cronómetro**.
   - Mova o navegador de 5 direcções para cima/baixo para seleccionar o item.
   - Prima o centro para confirmar.

Contagem decrescente



1. No menu Cronómetro, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Contagem decrescente**.
2. Defina o tempo de contagem decrescente, realce e prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.
3. Para iniciar a contagem decrescente, mova o navegador de 5 direcções para a esquerda/direita para realçar e prima o centro do mesmo para confirmar.



4. Para parar a contagem decrescente, mova o navegador de 5 direcções para a esquerda/direita para realçar e prima o centro do mesmo para confirmar.
5. Para reiniciar a contagem decrescente, mova o navegador de 5 direcções para a esquerda/direita para realçar e prima o centro do mesmo para confirmar.

Temporizador

1. No menu Cronómetro, utilize o navegador de 5 direcções para seleccionar **Temporizador**.
2. Para iniciar o temporizador, prima o centro do navegador de 5 direcções para confirmar.

3. Para registar uma etapa enquanto o relógio está a contar, mova o navegador de 5 direcções para a esquerda/direita para realçar ◉ e prima o centro do mesmo para confirmar. Mostra o tempo da primeira etapa.
   - Repita este passo para criar uma nova etapa.
4. Para parar o relógio, mova o navegador de 5 direcções para a esquerda/direita para realçar ■ e prima o centro do mesmo para confirmar.

Anexo

Especificações

Rider 50

Item	Descrição
Ecrã	LCD a Cores de 2,2"
Resolução	176 x 220
Tamanho físico	54,7 x 96 x 21,6 mm (2,15" x 3,77" x 0,85")
Peso	106 g (3,73 oz)
Temperatura de funcionamento	-15ºC ~ 50ºC
Temperatura de carregamento da bateria	0ºC ~ 40ºC
Bateria	Bateria recarregável de iões de lítio de 1200mAh
Duração da bateria	Com a retroiluminação desligada pode funcionar até 15 horas
GPS	Receptor ST GPS integrado, de alta sensibilidade, com antena interna de ligação
Transmissor-receptor RF	2,4GHz ANT+ transceptor com antena interna
Armazenamento	iNAND de 2GB integrado, suporta microSD até 32GB
Barómetro	300 ~ 1100 hPA (+9000 ~ -500 m acima do nível do mar)

Sensor de velocidade/cadência

Item	Descrição
Tamanho físico	37,5 x 35 x 12 mm
Peso	25 g
Resistência à água	1 ATM
Alcance de transmissão	3 m
Duração da bateria	1 hora por dia durante 22 meses (660 horas)
Temperatura de funcionamento	5ºC ~ 40ºC
Radiofrequência/protocolo	2,4GHz / Protocolo de comunicações sem fios Dynastream ANT+ Sport

A exactidão pode ser diminuída por fraco contacto dos sensores, interferência eléctrica e distância do receptor ao transmissor.

Monitor de cardiofrequência

Item	Descrição
Tamanho físico	34,7 x 3,4 x 1,1 cm
Peso	44 g
Resistência à água	10 m
Alcance de transmissão	3 m
Duração da bateria	1 hora por dia durante 16 meses (480 horas)
Temperatura de funcionamento	5°C ~ 40°C
Radiofrequência/protocolo	2,4GHz / Protocolo de comunicações sem fios Dynastream ANT+ Sport

A exactidão pode ser diminuída por fraco contacto dos sensores, interferência eléctrica e distância do receptor ao transmissor.

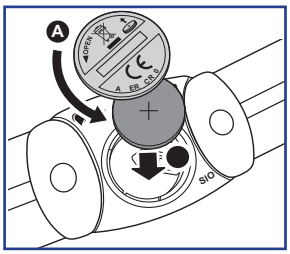
Informação sobre a bateria

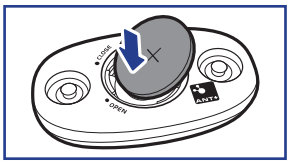
Monitor de cardiofrequência e bateria do sensor de cadência

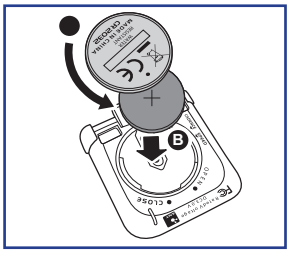
O monitor de cardiofrequência/sensor de cadência contêm uma bateria CR2032 passível de ser substituída pelo utilizador.

Para substituir a bateria:

1. Localize a tampa da bateria circular na parte traseira do monitor de cardiofrequência/sensor de cadência.
2. Utilize uma moeda para torcer a tampa no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio nos pontos da tampa, para ABRIR.
3. Retire a tampa e a bateria. Aguarde 30 segundos.
4. Introduza a nova bateria, fazendo com que contacte primeiro com o conector positivo e inserindo-a depois no compartimento para baterias.
5. Utilize uma moeda para torcer a tampa no sentido dos ponteiros do relógio nos pontos da tampa, para FECHAR.







NOTA:

- Ao instalar uma nova bateria, e se esta não tiver estado primeiro em contacto com o conector positivo da mesma, este último poderá facilmente deformar-se e avariar.
- Tenha cuidado para não danificar nem perder a gaxeta em O na tampa.
- Para o descarte apropriado de baterias contacte o seu departamento local de descarte de resíduos.

Tamanho e perímetro da roda

O tamanho da roda está marcado em ambos os lados dos pneus.

Tamanho da roda	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

Tamanho da roda	L (mm)
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
700 x19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Zonas de frequência cardíaca

Zona	O que faz	% de frequência cardíaca de reserva
1: Muito leve	Óptimo para principiantes, indivíduos com uma condição física extremamente fraca e para todos aqueles que estejam sobretudo interessados em fazer exercício para perder peso, dado que o corpo queima mais calorias lipídicas do que hidratos de carbono para o seu combustível.	50-60%
2: Leve	Gestão do peso e fortalecimento do coração, dando-lhe a oportunidade de funcionar no seu nível óptimo. É também conhecido como "limiar de capacidade aeróbia", porque é a partir deste ponto que o seu corpo começa a usufruir dos efeitos positivos do exercício aeróbio.	60-70%
3: Moderada	Beneficia não só o coração, mas também o seu sistema respiratório. Aumenta a sua resistência e melhora a potência aeróbia, ou seja, a capacidade de transportar oxigénio para os músculos solicitados para o desporto, e manter o dióxido de carbono afastado dos mesmos. Aumenta o valor do seu MET (Equivalente metabólico).	70-80%
4: Difícil	Benefícios de treino de alto desempenho. Aumente a capacidade do seu corpo metabolizar ácido láctico, permitindo-lhe treinar com maior intensidade antes de avançar para a dor da acumulação de lactato e débito de oxigénio.	80-90%
5: Máx	Só atletas com uma óptima condição física treinam nesta zona e segundo uma frequência e duração limitadas. Funcionar em débito de oxigénio para treinar as vias metabólicas das fibras musculares de contracção rápida e não as vias de resistência ou enzimas.	90-100%

Cuidados básicos a ter com o seu Rider 50

Cuidar bem do seu Rider 50 irá reduzir o risco de ocorrência de danos no mesmo.

- Não deixe cair o seu Rider 50, nem o sujeite a impactos fortes.
- Não exponha o seu Rider 50 a temperaturas extremas, nem a humidade excessiva.
- A superfície do ecrã risca-se facilmente. Utilize os protectores de ecrã genéricos e não adesivos para ajudar a proteger o ecrã de pequenos riscos.
- Para limpar o seu Rider 50, utilize detergente neutro diluído sobre um pano suave.
- Não tente desmontar, reparar ou efectuar quaisquer modificações ao seu Rider 50. Qualquer tentativa de fazê-lo invalidará a garantia.